Quelques conseils pour la zone ORL

Voici quelques informations concernant la zone ORL (oto-rhino-laryngologie) autrement dit; oreilles, nez, gorge. Toute cette zone est reliée, les uns avec les autres, d'où l'importance de les traiter ensemble. Ces conseils ne vous dispensent pas d'une visite chez le médecin.

* * * * * * * * * *

Hygiène des oreilles

Il est conseillé de laisser la cire (cérumen) de vos oreilles tranquille et d'éviter l'utilisation des bâtonnets ouatés pour l'hygiène auriculaire. En effet, avec l'utilisation des bâtonnets d'ouate il y a plus de risque de provoquer des bouchons car ils poussent plus profondément la cire. Il a même été prouvé que le mélange de cire avec des restes de fibres d'ouate peuvent former dans le conduit auditif une sorte de "béton" encore plus difficile à extraire. Donc, il vaut mieux ne pas nettoyer trop l'intérieur de vos oreilles avec les bâtonnets.

Pour les nettoyer à l'intérieur plusieurs solutions. Soit sous la douche ou avec de l'eau salée (en spray), mettre de l'eau dans vos oreilles, ensuite videz-les (en mettant votre tête d'un côté puis de l'autre) et séchez-les délicatement ou/et faire des soins ototh érapie (avec les bougies auriculaires) régulièrement.

Pour que vos oreilles vivent le plus longtemps possible, évitez autant que possible la pollution sonore excessive. Tous les bruits comme: explosions, feux d'artifices, tondeuse, souffleuse à feuilles, les bars ou tous lieux de musique trop forte, festival de musique, les écouteurs,... ou protégez-les avec des boules quies.

* * * * * * * * * *

Otites à répétitions

Pensez à l'ostéopathie. En effet des tensions crâniennes peuvent être à l'origine des certaines otites.

* * * * * * * * * *

Acouphènes / Bourdonnements d'oreilles

Essayez l'ototh érapie (bougies auriculaires) !

Vérifier avec un médecin si un bouchon de cérumen peut être à l'origine.

Pensez à l'ostéopathie car des tensions crâniennes peuvent aussi en être l'origine.

En phytothérapie, vous pouvez prendre des extraits de Ginkgo Biloba chaque jour en gélules.

* * * * * * * * * *

Connaissez-vous l'otite du baigneur ?

La cire protège vos oreilles des otites externes mais la forme la plus courante est l'otite du baigneur. Après chaque baignade, il vaut mieux assécher vos oreilles avec le bout d'un mouchoir en papier ou d'une serviette ainsi sec il y aura moins de risque d'infection dans le conduit auditif. Alors même si vous allez à la mer et que l'eau salée est recommandée pour vos oreilles n'oubliez pas de bien les assécher et encore plus recommandé en cas de vent.

* * * * * * * * * *

Prenez-vous l'avion ?

Les risques liés à la décompression d'altitude peuvent causer des dommages aux tympans et ailleurs ou augmenter les différentes douleurs.

Les contres-indications au voyage aérien:
- *Dents* Traiter avant un vol vos douleurs (abcès dentaires, caries, kystes,...)
- *Oreilles* En cas de plongée sous-marine attendre 24 heures avant un vol
- *Oreilles* Otites
- *Oreilles* Si vous portez une prothèse auditive il est conseillé de la débrancher avant un vol
- *ORL* En cas de rhume (ou trouble) ou sinusite (ou trouble) il est préférable d'utiliser un vasodilatateur (spray nasal) dans vos fosses nasales pour aider à évacuer les mucosités et favoriser l'ouverture des trompes d'Eustache avant, pendant et surtout à la descente de l'avion
- *Yeux* Décollement de la rétine
- *Yeux* Glaucome
- *Yeux* Si vous portez des lentilles, il est conseillé de les retirer en cas de long vol.

Pendant la descente de l'avion, vous pouvez faire quelques fois; l'expiration forcée (manoeuvre Valsalva) qui consiste à expirer en se bouchant le nez la bouche fermée et pour plus d'effet avaler sa salive en même temps ou mâchez un chewing gum ou encore de bâiller.

Pour terminer, n'oubliez pas de boire beaucoup (boissons non gazeuses et sans alcool) pour éviter la déshydratation, de bouger tout ce que vous pouvez (orteils, pieds, chevilles, genoux, fessiers, etc) en faisant de la petite gymnastique et de contracter vos muscles pour aider la circulation sanguine, évitez le port des

vêtements serrés (ceinture, chaussettes) et de prendre avec vous un petit pull car la température change souvent en vol. Bon voyage !

* * * * * * * * * *

Hygiène du nez

La douche nasale vient de l'Inde, c'est une méthode simple à utiliser avec un lota (voir image ci-dessous). Vous pouvez vous en procurer dans un magasin bio ou sur internet.

Un lota (arrosoir nasal)

Il s'agit de mettre de la fleur de sel ou sel de Guérande avec du sel de nigari (chlorure de magnésium) et de l'eau à température env. 34 degrés dans l'arrosoir. Penchez la tête d'un côté, au-dessus d'un lavabo, puis introduisez le bout de l'arrosoir dans la narine supérieur. Versez le mélange en le laissant sortir par l'autre narine (voir image ci-dessous). Laissez la bouche ouverte pour respirer et traitez ensuite la deuxième narine. Lorsque vous achetez un lota un petit mode d'emploi est inclus. Observez bien les dosages et son entretien. Pour les enfants le dosage est bien entendu réduit de moitié et pour les bébés préférez du sérum physiologique (en pharmacie).

Conseillé en cas de nez sec, bouché ou qui coule. Ces douches nasales drainent les fosses nasales et les sinus, facilitent la respiration, humidifient les muqueuses, normalisent les sécrétions nasales, optimisent votre potentiel énergétique (via le système nerveux neurovégétatif) et est aussi conseillé pour les fumeurs. Utilisé régulièrement, cela peut vous éviter des rhumes et des sinusites.

D'ailleurs en cas de sinusites chroniques vous pouvez aussi évitez tous les produits laitiers.

* * * * * * * * * *

Pour éviter les microbes

La cavité buccale est une grande source de microbes c'est pour cela que mise à part un brossage quotidien des dents (le plus important est celui du soir) l'utilisation d'un râpe-langue est conseillé chaque matin. Il s'agit d'un instrument en forme de "U" ou sorte de "P" en métal ou plastic que vous pouvez remplacer le cas échéant par une cuillère. Cette pratique vient de l'Inde et vous pouvez vous en procurer dans un magasin bio ou sur internet. Le râpe-langue prévient la mauvaise haleine et effectue un massage réflexe de la langue régulant ainsi les zones perturbées. En effet, sur la

langue vous trouvez les zones réflexes; des reins (au fond), l'estomac (au centre), vésicule biliaire (à droite), le foie (à gauche), la rate (des 2 côtés externes), le coeur (au bout de la langue). Pendant la nuit, les charges gastriques se déposent sur la langue c'est pour cela que l'on privilège l'utilisation du râpe-langue le matin avant le petit déjeuner ainsi elles vont être évacuées et non avalées. Observez votre langue, si elle est blanche et chargée il se peut que votre foie ne fonctionne pas correctement.

Mode d'emploi: Posez le côté arrondi au centre du fond doucement puis rappez gentiment direction le bout de votre langue. Ensuite effectuez les côtés. Faites plusieurs passages sur chaque partie et après rincez bien votre bouche. Lorsque vous avez terminé, rincez votre râpe-langue sous l'eau courante pour éliminer les résidus.

* * * * * * * * * *

Blanchissement des dents ou infections buccales

Mettez une goutte (2 en cas d'infection: abcès, aphte, gingivite) d'huile essentielle Tea Tree (arbre à thé) sur votre dentifrice puis brossez-vous les dents et les gencives. Ensuite rincez abondement. Déconseillé pendant les trois premiers mois de grossesse.

* * * * * * * * * *

Contre les inflammations buccales

Vous pouvez faire un gargarisme avec de l'eau chaude salée. Laissez fondre une cuillère à café rase de sel (de mer ou autre) dans un verre d'eau chaude. Puis lorsque la température vous convient, rincez votre bouche et faites un gargarisme. A faire surtout le soir avant d'aller se coucher mais aussi plusieurs fois par jour selon l'inflammation.

* * * * * * * * * *

Contre les aphtes

Mettez une ou deux gouttes d'huile essentielle de Laurier Noble sur un coton-tige et badigeonnez votre aphte. A faire 3x par jour jusqu'à guérison. Vous pouvez aussi remplacer cette huile par celle de Tea Tree (Arbre à thé). Attention, ces deux huiles essentielles sont déconseillées pendant les trois premiers mois de grossesse.